PREPPING

জীবন রক্ষাকারী প্রস্তুতি

বিপর্যয়ের সময় টিকে থাকার কৌশল ও প্রস্তুতি

আব্দুর রহমান শাওন

بسم الله الرحمن الرحيم

সূচিপত্র

ভূমিকা-	2
অধ্যায় ১: প্রিপিং কী ও কেন জরুরি	3
অধ্যায় ২: কীভাবে প্রিপিং শুরু করবেন	4
অধ্যায় ৩: খাদ্য ও পানি সংরক্ষণ	8
অধ্যায় ৪: প্রাথমিক চিকিৎসা ও ঔষধ প্রস্তুতি	10
অধ্যায় ৫: সুরক্ষা ও আশ্রয়	12
অধ্যায় ৬: আলো,জ্বালানি ও বিদ্যুৎব্যবস্থ	14
অধ্যায় ৭: যোগাযোগ ও তথ্য ব্যবস্থা	16
অধ্যায় ৮: পরিবার ও মানসিক প্রস্তুতি	18
অধ্যায় ৯: দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি ও আত্মনির্ভরতা	20
শেষ অধ্যায়: উপসংহার ও সামগ্রিকপরিকল্পনা	22

আব্দুর রহমান শাওন

ভূমিকা

বর্তমান বিশ্বে প্রতিনিয়ত আমাদের সামনে নতুন নতুন সংকট আসছে—প্রাকৃতিক দুর্যোগ, রাজনৈতিক অস্থিরতা, অর্থনৈতিক মন্দা, যুদ্ধ কিংবা বৈশ্বিক মহামারি। এসব অনিশ্চয়তা আমাদের জীবনধারাকে যেমন প্রভাবিত করে, তেমনি আমাদের নিরাপত্তা, খাদ্য ও স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে হুমকির মুখে ফেলে দেয়।
এই বইটি লিখেছি সেই সব মানুষের জন্য, যারা বিপদের সময় হঠাৎ অসহায় হতে চান না, যারা চায় আগে থেকেই নিজেকে ও পরিবারকে নিরাপদ রাখতে।

"প্রিপিং" শুধু খাদ্য মজুদ বা সুরক্ষা সরঞ্জাম সংগ্রহ নয়—এটা একটি জীবনদর্শন। কীভাবে সচেতনভাবে, ধাপে ধাপে নিজেকে মানসিক, শারীরিক ও ব্যবহারিকভাবে প্রস্তুত করে তোলা যায়—সেই বিষয়েই এই বই।

এই বই লেখার প্রধান উদ্দেশ্য হলো সাধারণ মানুষকে "প্রিপিং"-এর মৌলিক ধারণা দেওয়া এবং সংকটের সময় টিকে থাকার কার্যকর ও বাস্তবসম্মত পথ দেখানো।
বাংলা ভাষায় এমন একটি গাইডবুকের অভাব রয়েছে যেখানে সরল ভাষায়, ধাপে ধাপে প্রস্তুতির পদ্ধতি বলা হয়েছে। আমি চেয়েছি এমন একটি বই লিখতে যা নবীন পাঠক থেকে শুরু করে যে কেউ পড়ে সহজে বুঝতে ও প্রয়োগ করতে পারে।

আশা করি,এই বইটি তোমাকে প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে–শুধু নিজের জন্য নয়, বরং তোমার পরিবার ও চারপাশের মানুষদেরও রক্ষা করার জন্য।

অধ্যায় ১:

প্রিপিং(Prepping) কী ও কেন জরুরি?

ধরো, হঠাৎ একদিন বিদ্যুৎ নেই, মোবাইলের নেটওয়ার্ক কাজ করছে না, বাজার বন্ধ, ব্যাংকও বন্ধ। তুমি কী করবে?

অনেকেই ভাবে, এসব তো সিনেমায় হয়। কিন্তু বাস্তব জীবনও অনেক সময় সিনেমার মতো আচমকা বদলে যায়। হয়ত কাল বৃষ্টি নামলো এমনভাবে যে তোমার এলাকা ৭ দিন ডুবে থাকে। হয়ত হঠাৎ রাজনৈতিক সহিংসতায় সব কিছু বন্ধ হয়ে যায়।

এই জন্যই দরকার প্রিপিং।

প্রিপিং মানে হলো আগে থেকে প্রস্তুতি।
বিপদের আগে পরিকল্পনা করে রাখা প্রয়োজনীয় জিনিস জোগাড় করা এবং পরিবারসহ সঠিক সময়ে নিরাপদে থাকার ব্যবস্থা রাখা।

“প্রিপার" কারা?

তারা কোনো পাগল নয়, বরং তারা সময়ের চেয়ে একধাপ এগিয়ে থাকা মানুষ।

তারা জানে, সবার আগে বাঁচতে হলে সবার আগে প্রস্তুত থাকতে হয়।

অধ্যায় ২:

কীভাবে প্রিপিং শুরু করবেন?

"ভয় পাওয়ার কিছু নেই, তবে বোকামি হবে যদি তুমি প্রস্তুত না থাকো।"

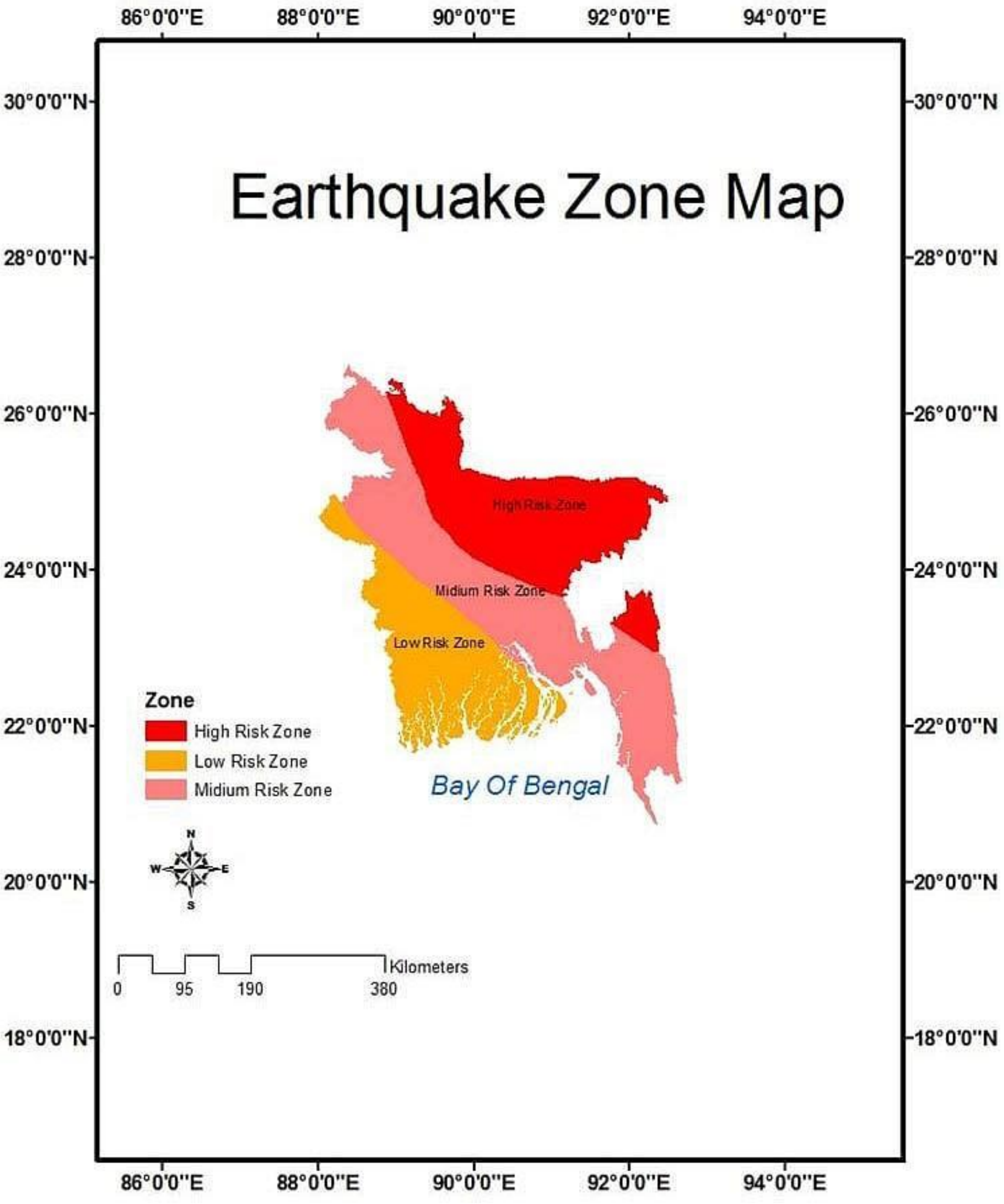
অনেকেই প্রিপিং শুনে ভয় পেয়ে যান—ভাবেন, এটা বুঝি মিলিটারি বা ধনী লোকদের জন্য। আসলে তা নয়। একজন গৃহিণী, চাকরিজীবী, ছাত্র, কৃষক—সবাই নিজেদের মতো করে প্রস্তুতি নিতে পারেন।

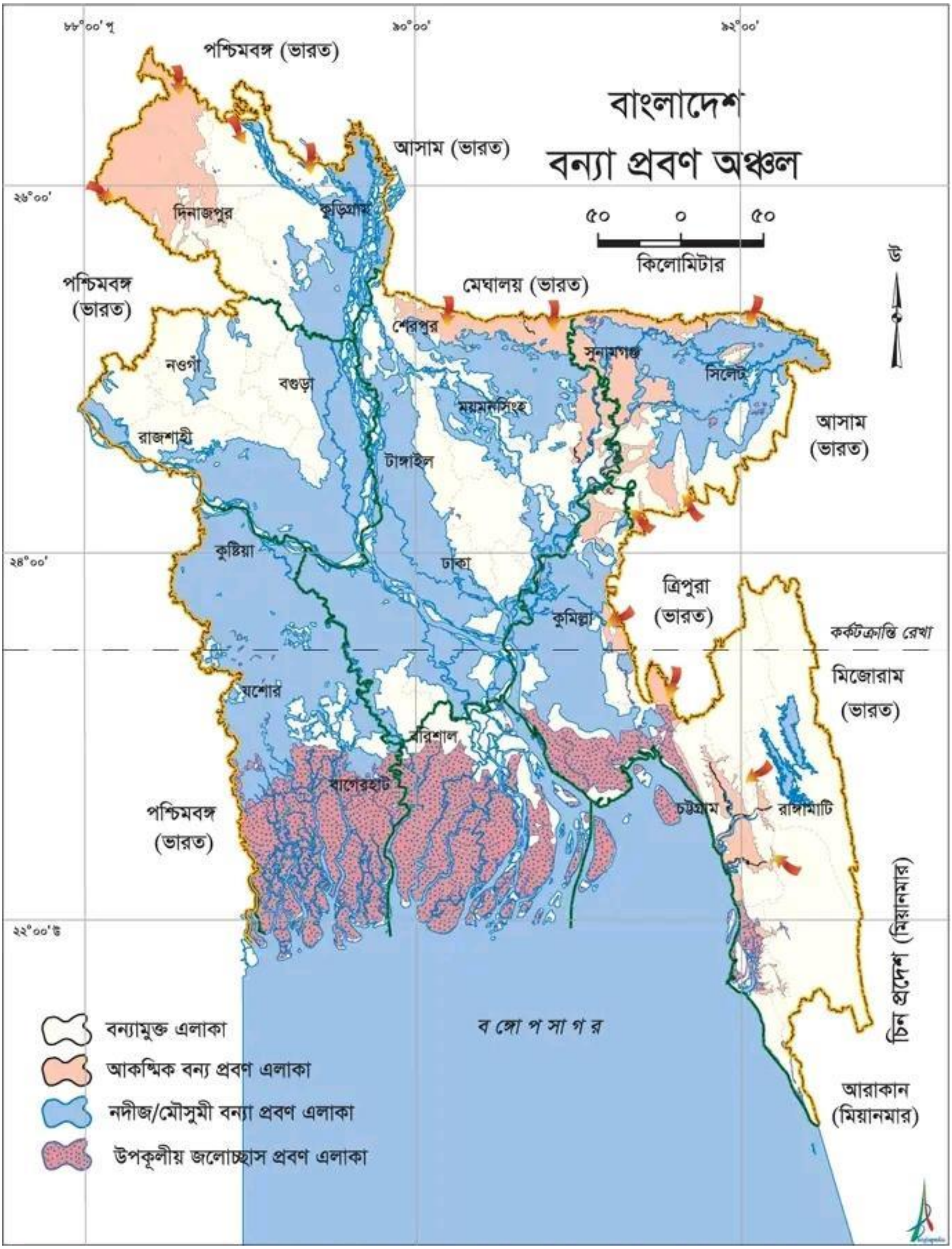
তাহলে কোথা থেকে শুরু করবো?
প্রথমেই মাথা ঠান্ডা রাখো। একসাথে সবকিছু করতে হবে না। ধাপে ধাপে শুরু করলেই চলবে।

ধাপ ১: নিজের ও পরিবারের প্রয়োজন বুঝে নাও:

– তোমার পরিবারে কয়জন সদস্য?
– কার কী ওষুধ লাগে?
- শিশু আছে? বয়স্ক আছেন? এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দিয়েই শুরু।

ধাপ ২: ঝুঁকি মূল্যায়ন করো: তুমি কী বন্যাপ্রবণ/ভূমিকম্পপ্রবণ এলাকায় থাকো? সেই অনুযায়ী পরিকল্পনা করো,প্রস্তুতি নাও।


Earthquake Zone Map
86°0'0"E
88°0'0"E
90°0'0"E
92°0'0"E
94°0'0"E
30°0'0"N
28°0'0"N
26°0'0"N
24°0'0"N
22°0'0"N
20°0'0"N
18°0'0"N
High Risk Zone
Midium Risk Zone
Low Risk Zone
Bay Of Bengal
Zone
High Risk Zone
Low Risk Zone
Midium Risk Zone
N
W
E
S
0
95
190
380
Kilometers


বাংলাদেশ
বন্যা প্রবণ অঞ্চল
৮৮°০০' পূ
৯০°০০'
৯২°০০'
২৬°০০'
২৪°০০'
২২°০০' উ
৫০ ০ ৫০
কিলোমিটার
উ
পশ্চিমবঙ্গ (ভারত)
আসাম (ভারত)
মেঘালয় (ভারত)
পশ্চিমবঙ্গ
(ভারত)
আসাম
(ভারত)
ত্রিপুরা
(ভারত)
মিজোরাম
(ভারত)
কর্কটক্রান্তি রেখা
চিন প্রদেশ (মিয়ানমার)
আরাকান
(মিয়ানমার)
দিনাজপুর
কুড়িগ্রাম
শেরপুর
সুনামগঞ্জ
সিলেট
নওগাঁ
বগুড়া
ময়মনসিংহ
রাজশাহী
টাঙ্গাইল
কুষ্টিয়া
ঢাকা
কুমিল্লা
যশোর
বরিশাল
বাগেরহাট
চট্টগ্রাম
রাঙ্গামাটি
ব ঙ্গো প সা গ র
বন্যামুক্ত এলাকা
আকস্মিক বন্য প্রবণ এলাকা
নদীজ/মৌসুমী বন্যা প্রবণ এলাকা
উপকূলীয় জলোচ্ছাস প্রবণ এলাকা

ধাপ ৩: ছোট্ট একটা জরুরি ব্যাগ (Go-Bag) তৈরি করো এবং নিম্নোক্ত জিনিসগুলো ব্যাগে রাখো:

- শুকনো খাবার (২-৩ দিন)
- পানির বোতল
- প্রয়োজনীয় ঔষধ ও KN95 Mask
- মোবাইল চার্জার বা পাওয়ার ব্যাংক
- টর্চ ও ব্যাটারি
- মোমবাতি, দিয়াশলাই,বা লাইটার
- কিছু টাকা
- বাংলাদেশ ও নিজ জেলার মানচিত্র
- আইডি কপি
- জরুরি নম্বর
- পিপার স্প্রে
- ছাতা বা রেইনকোট

এই ব্যাগ এমন জায়গায় রাখো, যাতে দৌড়ে বের হবার সময় সঙ্গে নিতে পারো।

ধাপ ৪: সপ্তাহপিছু একটা ছোট লিস্ট করো প্রতিসপ্তাহে ২-৩টা জিনিস কিনে জমাও:

- সপ্তাহ ১: শুকনো খাবার,পানি
- সপ্তাহ ২: মোমবাতি
- সপ্তাহ ৩: ফার্স্ট এইড কিট

...এভাবে ধীরে ধীরে বাড়াও।

ধাপ ৫: পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করো:

বাচ্চারা জানে কোথায় কী রাখা আছে? বিপদের সময় কে কী করবে? সবাইকে জানাও, শিখাও।

অধ্যায় ৩:
খাদ্য ও পানি সংরক্ষণ

"ক্ষুধার কষ্ট যুদ্ধের থেকেও ভয়ানক। আর পানি ছাড়া জীবন কল্পনাও করা যায় না।"

প্রিপিং-এর সবচেয়ে জরুরি অংশ হলো—খাদ্য ও পানি সংরক্ষণ। দুর্যোগে খাবার জোগাড় করা কঠিন হয়ে পড়ে। বাজার বন্ধ, ট্রান্সপোর্ট বন্ধ, আর খাবারের দাম কয়েক গুণ বেশি হয়ে যেতে পারে।

এই অধ্যায়ে জানবে কীভাবে তুমি ধাপে ধাপে খাদ্য ও পানি মজুত করতে পারো, যেটা দীর্ঘদিন টিকে থাকবে।

খাদ্য সংরক্ষণ: কী কী রাখবে?

১. শুকনো খাবার (Dry food):

- মুড়ি, চিড়া, সুজি
- পাউডার দুধ
- ইনস্ট্যান্ট নুডলস,পাস্তা

২. ক্যানড/বাঁধা খাবার:

- ক্যানড মাছ
- ক্যানড সবজি
- চিনি, লবণ,মসলা,মধু,বীজ(পাম্পকিন,তিসি,চিয়া,সূর্যমুখী(বাতাসরোধী পাত্রে)

কীভাবে সংরক্ষণ করবে?

- বাতাসরোধী পাত্রে* রাখো (প্লাস্টিক বা মেটাল কন্টেইনার)
- ঠান্ডা ও শুকনো জায়গায়* রাখো
- তারিখ লিখে রাখো – কোনটা আগে কিনেছো, সেটা আগে খরচ করো (FIFO: First In, First Out)

মনে করো তোমার বাসায় প্রতিমাসে ২৫ কেজি চাল লাগে।তো তুমি বাসায় ২টি ২৫ কেজি চালের বস্তা কিনে রাখবে,১ম টি ব্যবহার হবে ২য় টি মজুদ হিসেবে থাকবে। ১ম টির ব্যবহার শেষ হলে মজুদ রাখা ২য় টি ব্যবহার করবে কিন্তু এর আগে নতুন আরেকটি চালের বস্তা এনে মজুদ করে রাখতে হবে।এই প্রক্রিয়ায় সব খাদ্যপণ্য ব্যবহার আর মজুদ করবে।পণ্যের মেয়াদ শেষ হওয়ার কয়েকমাস আগেই ব্যবহার করে তার স্থলে নতুন পণ্য মজুদ রাখবে।

পানি সংরক্ষণ: কিভাবে?

১. ফিল্টারড পানি সংরক্ষণ করো:

- বড় পানির বোতল/জার(৫-১৯ লিটার)
- বালতিতে,ড্রামে পানি ঢেকে রাখো
- পানির ফিল্টার কিনে রাখো (গ্রাভিটি বা হ্যান্ড পাম্প ফিল্টার)
-বৃষ্টির পানি সংরক্ষণের ব্যবস্থা করো

২. পানি বিশুদ্ধকরণ:

- পানি ফুটিয়ে খাও
-ফিটকিরি,পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট(Aquatabs) মজুত রাখো

অধ্যায় ৪

প্রাথমিক চিকিৎসা ও ঔষধ প্রস্তুতি

"দুর্যোগে ডাক্তার সবসময় কাছে থাকবে না। কিন্তু তুমি যদি একটু জানো, জীবন বাঁচাতে পারো।"

প্রিপিংয়ের একটি বড় অংশ হলো—চিকিৎসার প্রস্তুতি। ঘরে ছোটখাটো দুর্ঘটনা থেকে শুরু করে বড় ধরনের বিপর্যয়—যেকোনো সময় ঘটে যেতে পারে। তাই আগে থেকে কিছু দরকারি জিনিস ও জ্ঞান থাকা খুবই জরুরি।

১. ফার্স্ট এইড কিটে কী রাখবে?

জরুরি ও প্রয়োজনীয় সামগ্রী:

- ওয়ান টাইম ব্যান্ডেট,রোল ব্যান্ডেজ, সার্জিকাল গজ,কটন
- জীবাণুনাশক(ডেটল, ভায়োডিন)
- ব্যথার ঔষধ (প্যারাসিটামল)
- পেটের ঔষধ (ওআরএস, ইমোডিয়াম, গ্যাসের ট্যাবলেট)
- অ্যান্টিবায়োটিক ক্রিম (স্যাভলন) Burna ক্রিম
- থার্মোমিটার
- সেফটি পিন, চিকেনসিজার
- KN95 মাস্ক ও হ্যান্ড গ্লাভস
- স্যানিটাইজার,আলকোহল প্যাড,হেক্সিসল
- পেইন রিলিফ স্প্রে বা মলম, বাম

২. ঔষধ সংরক্ষণের নিয়ম:

- সব ঔষদের মেয়াদ দেখে রাখো
- শুকনো ও ঠান্ডা জায়গায় সংরক্ষণ করো
- ঔষধের গায়ে নাম ও ব্যবহার লিখে রাখো
- ইনহেলার, ইনসুলিনের মতো ঔষধ ঠান্ডায় রাখতে হয়—বিদ্যুৎ না থাকলে বিকল্প ভাবো

৩. ব্যক্তিগত চিকিৎসা প্রয়োজন?

তোমার পরিবারের কেউ যদি–
- ডায়াবেটিস, অ্যাজমা, প্রেসার বা এলার্জিতে ভোগেন,

তাহলে তাদের ঔষধ ১–৩ মাসের মতো মজুত রাখো।

৪. কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা শিখবে?

- ইউটিউবে *Basic First Aid* সার্চ করে শেখো
- রেড ক্রস বা স্থানীয় সংস্থা থেকে প্রশিক্ষণ নাও
- ফেসবুক পেইজ থেকে ড্রাগ ইন্ডেক্স বইটি কিনে রাখো,প্রাথমিক,ভেষজ চিকিৎসার বই কিনে শিখো।
- CPR, রক্তপাত বন্ধ, পোড়া ও হাড় ভাঙলে করণীয় জানো

৫. নারী ও শিশুর চিকিৎসা বিষয়েও প্রস্তুতি:

- শিশুর ঔষধ আলাদা রাখো
- গর্ভবতী নারীর জন্য প্রয়োজনীয় জিনিস (স্যানিটারি প্যাড, আয়রন ট্যাবলেট)
- জরুরি ডাক্তারের নম্বর ও স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ঠিকানা তালিকা করে রাখো

অধ্যায় ৫:

সুরক্ষা ও আশ্রয়

"জীবন বাঁচাতে শুধু খাবার বা পানি নয়, দরকার নিরাপদ আশ্রয়ও।"

ধরো, বাইরে গোলাগুলি, রাস্তায় লুটপাট, কিংবা বন্যা। এমন সময় নিরাপদ আশ্রয় না থাকলে খাবার, পানি, ওষুধ—সব থাকলেও বাঁচা কঠিন।

১. বাড়ির সুরক্ষা কৌশল:

- দরজা-জানালায় শক্ত তালা লাগাও
- জরুরি অবস্থায় জানালা ঢাকার জন্য মোটা কাপড় বা কাঠ রাখো
- বাড়ির আশপাশে অপ্রয়োজনীয় জিনিস সরিয়ে রাখো যাতে ঝড় বা বিস্ফোরণে ছিটকে না পড়ে
- ঘরের ভেতরে আলো, ব্যাগ, খাবার এমনভাবে রাখো যাতে রাতেও খুঁজে পেতে সহজ হয়

২. ব্যক্তিগত আত্মরক্ষা:

- তীক্ষ্ণ ছুরি, টর্চলাইট, বাঁশি, মরিচ স্প্রে বা স্টিক রাখতে পারো
- বাঁশি বা আলো সংকেত দিতে লেজার লাইট কাজে লাগে
- সেলফ-ডিফেন্সের ভিডিও দেখে আত্মরক্ষার কৌশল শিখো

৩. বিকল্প আশ্রয় কোথায় হতে পারে?

- নিকট আত্মীয় বা বন্ধুর বাড়ি যেটা নিরাপদ
- এলাকায় যদি সরকার নির্ধারিত সাইক্লোন শেল্টার থাকে সেটা চিনে রাখো
- যেসব জায়গায় পানি জমে না,ভাঙা দেয়াল নেই–সেই জায়গা বেছে নাও

৪. ঘরের ভেতর সেফ জোন তৈরি করো:

- ভূমিকম্প বা বোমা হামলায় দেয়াল থেকে দূরে থাকার জন্য এক কোণা নির্ধারণ করো
- নিচু তাক বা শক্ত ফার্নিচারের নিচে বসে থাকার জায়গা চিহ্নিত করো
- ফায়ার এক্সটিংগুইশার,অগ্নি নিরোধক কম্বল বা বালতি পানি রাখো পাশে

৫. শিশু ও বৃদ্ধদের নিরাপত্তা:

- শিশু যেন দরজা না খুলে–তাদের শেখাও
- বয়স্কদের জন্য আলাদা ওষুধ, হুইলচেয়ার বা লাঠি রাখো
- সবাইকে জানাও–দুর্যোগে কে কাকে দেখবে

অধ্যায় ৬:

আলো, জ্বালানি ও বিদ্যুৎ ব্যবস্থা

"আলো নিভে গেলে শুধু ঘর নয়, সাহসও অনেক সময় হারিয়ে যায়। আর বিদ্যুৎ না থাকলে আধুনিক জীবন থেমে পড়ে।"

দুর্যোগ বা যুদ্ধের সময় বিদ্যুৎ চলে যাওয়া খুব সাধারণ ঘটনা। শহর কিংবা গ্রাম—সবখানেই ঘন্টার পর ঘন্টা বিদ্যুৎহীন অবস্থায় কাটাতে হতে পারে। তাই আগে থেকেই কিছু বিকল্প ব্যবস্থা থাকা দরকার।

১. বিকল্প আলো ব্যবস্থা:

নিম্নখরচের বিকল্প:

- টর্চলাইট (ব্যাটারি সহ)
- হেডল্যাম্প (দুই হাত ফাঁকা রেখে আলো দেয়)
- মোমবাতি ও দিয়াশলাই
- সোলার ল্যাম্প (দিনে চার্জ, রাতে আলো)

২. চার্জিং ব্যবস্থা:

পাওয়ার ব্যাকআপ:

- পাওয়ার ব্যাংক (যত বেশি mAh, তত ভালো)
- সোলার চার্জার - Hand-crank charger (ঘুরিয়ে চার্জ হয়)

৩. রান্নার জ্বালানি:

কী রাখতে পারো:

- গ্যাস সিলিন্ডার (এক্সট্রা একটাই রাখো)
- কেরোসিন স্টোভ
- কাঠ বা কয়লা (শুকনো জায়গায়)

নিরাপত্তা টিপস:- আগুনের পাশে কাপড় বা কাগজ রাখো না

৩. জ্বালানি মজুত রাখার টিপস:

সংরক্ষণযোগ্য জ্বালানি:
- মোম
- কেরোসিন
- কাঠ/কয়লা
- গ্যাস সিলিন্ডার (ছোট সাইজের এলপিজি)

মজুতের নিয়ম:
- শুকনো, ঠান্ডা, ও আগুন থেকে দূরে রাখো
- আগুন ধরার সরঞ্জাম (লাইটার, ম্যাচ) সেফভাবে রাখো
- ছোট কুকার বা স্টোভ রাখো, যাতে বিদ্যুৎ না থাকলেও রান্না হয়

৪. কৌশল ও সচেতনতা:

- অন্ধকারে চলার জন্য হেডল্যাম্প খুবই উপকারী
- সোলার লাইট রোদে চার্জ দিয়ে রাখো
- জ্বালানি ব্যবহারে সতর্কতা অবলম্বন করো—দাহ্য বস্তু দূরে রাখো

অধ্যায় ৭:
যোগাযোগ ও তথ্য ব্যবস্থা

"বিপদের সময় তথ্যই সবচেয়ে বড় অস্ত্র। আর যোগাযোগ মানেই—জীবনের সুরক্ষা।"

যখন মোবাইল নেটওয়ার্ক বন্ধ, ইন্টারনেট নেই বা চারপাশে বিভ্রান্তিকর গুজব ছড়ায়—তখন সত্যিকারের তথ্য পাওয়া হয় কঠিন। আর তখনই বোঝা যায়, আগে থেকে যোগাযোগের পরিকল্পনা করে রাখা কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

১. জরুরি নম্বরের তালিকা তৈরি করো

একটা নোটবুকে বা মোবাইলের অফলাইন নোটে লিখে রাখো:
- নিকট আত্মীয়দের নম্বর
- স্থানীয় থানার নম্বর
- নিকটস্থ হাসপাতাল
- ফায়ার সার্ভিস
- এলাকার জনপ্রতিনিধি বা সাহায্যকেন্দ্র

টিপ: নম্বরগুলো কাগজে লিখে একটা প্লাস্টিকে মুড়ে রাখো।
E2PDF App এর মাধ্যমে ফোনের সকল মোবাইল নাম্বার পিডিএফ বানিয়ে প্রিন্ট করে রাখতে পারো।

২. বিকল্প যোগাযোগ পদ্ধতি জানো

যখন মোবাইল কাজ করে না, তখন:
- হ্যান্ড-হেল্ড ওয়াকি-টকি (কম দামে পাওয়া যায়)
- অফলাইনে চালানো যায় এমন অ্যাপ (যেমন: Bridgefy, Briar- ব্লুটুথ বা WiFi ডাইরেক্টে কাজ করে)
- পরিবার বা বন্ধুদের সঙ্গে সংকেত বা কোড ঠিক করে রাখো (যেমন ৩ বার টোকা = বিপদ)

৩. তথ্য যাচাই করার কৌশল শেখো

গুজব থেকে বাঁচতে:

– ফেসবুক বা হোয়াটসঅ্যাপে পাওয়া সবকিছু বিশ্বাস করো না

– সরকারি বা নির্ভরযোগ্য সোর্স ছাড়া কোনো কিছু শেয়ার করো না

– স্থানীয় রেডিও বা সরকারি ঘোষণায় ভরসা রাখো

-ফেসবুকে গুজব সনাক্তে Rumor Scanner,Factwatch,Press Institute of Bangladesh পেইজগুলো ফলো করো।

৪. তথ্য রাখার ব্যবস্থা:

– গুগল ড্রাইভ/Pcloud বা ক্লাউডে নিজের গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র স্ক্যান করে রাখো

– অফলাইনে ফোল্ডারে রাখো–জাতীয় পরিচয়পত্র, ব্যাংক অ্যাকাউন্ট, চিকিৎসার রিপোর্ট

– অফলাইন ম্যাপ এপ যেমন –Organic Maps,OsmAnd এপসগুলো ডাউনলোড করে রাখো

- Wikipedia Offline ডাউনলোড করে রাখো, ইউটিউবে এবিষয়ে সার্চ করলে বিস্তারিত জানতে পারবে।

-মুসলিম হলে, ইসলামিক ফাউন্ডেশন এর চিরস্থায়ী নামাজের সময়সূচি ইন্টারনেট থেকে ডাউনলোড করে প্রিন্ট করে রাখবে।

-বাসায় ১ টি দেওয়াল ঘড়ি এবং একটি টেবিল ঘড়ি রাখবে, ঘড়ির কিছু ব্যাটারিও মজুত রাখবে,১ টি ক্যালেন্ডার রাখবে,সময় জানতে কাজে আসবে।

৫. পরিবারে যোগাযোগের পরিকল্পনা করো

– যদি মোবাইল না থাকে, সবাই কোথায় একত্র হবে সেটা ঠিক করো

– ছোটরা যেন জানে: বিপদে কোথায় যাবে, কাকে বলবে

- এমন কারো নম্বর মুখস্থ শেখাও, যাকে ফোন করা যায়।

অধ্যায় ৮:

পরিবার ও মানসিক প্রস্তুতি

"শুধু জিনিসপত্র প্রস্তুত রাখলেই হবে না, পরিবারকে মানসিকভাবে তৈরি করতে না পারলে প্রস্তুতি অসম্পূর্ণ।"

বিপদের সময় যেটা সবচেয়ে বেশি ভেঙে পড়ে, সেটা হলো *মানসিক শক্তি*। ভয়, উদ্বেগ, গুজব, বিচ্ছিন্নতা—এসব অনেক ভালো প্রস্তুতিকেও ব্যর্থ করে দিতে পারে।

এই অধ্যায়ে আমরা শিখব:
- পরিবারকে কিভাবে প্রস্তুত রাখবে
- ছোটদের সঙ্গে কীভাবে কথা বলবে
- মানসিক চাপ সামলানোর কৌশল
- সাহস ও স্থিরতা গড়ে তোলার পদ্ধতি

১. পরিবারে আলোচনা করো, গোপন রাখো না

- কী কী বিপদ হতে পারে, সেটা সবাইকে জানাও
- কীভাবে প্রস্তুতি নেওয়া হচ্ছে, সেটা সবাইকে বুঝাও
- সবাই যেন দায়িত্ব ভাগ করে নেয়–কে খাবার দেখবে, কে আলো, কে ছোট ভাইকে দেখবে

২. শিশুদের মানসিকভাবে প্রস্তুত করো

- ভয় না দিয়ে সত্য বলো ("যদি বিদ্যুৎ না থাকে, তাহলে কী করবো জানো?")
- খেলাচ্ছলে শেখাও–টর্চ কোথায়, দরজা বন্ধ কিভাবে করতে হয়
- তাদের দায়িত্ব দাও–মোম রাখবে, পানির বোতল গুছাবে
- সংকেত শেখাও–যেমন ৩ বার ডাকলে বিপদ বোঝাবে

৩. প্র্যাকটিস করো (Drill)

- মাসে একদিন সবাই মিলে ১০ মিনিটের প্রস্তুতি অনুশীলন করো
- ধরো: এখন ভূমিকম্প হলো—সবাই কোথায় যাবে?
- এভাবে অভ্যাস হলে, বিপদে মাথা ঠান্ডা থাকবে

৪. মানসিক চাপ কীভাবে কমাবে?

- সবার মধ্যে একে অন্যকে সাহস দাও
- ধ্যান (deep breathing), নামাজ, প্রার্থনা—যা শান্তি দেয়, তা করো
- কানে কানে গুজব না ছড়াও, না শোন

৫. সহানুভূতি ও মানবিকতা শেখাও

- বিপদে শুধু নিজের জন্য ভাবা নয়—পাশের বৃদ্ধ দাদু, প্রতিবেশী শিশুর কথা ভাবো
- একসঙ্গে থাকলে সাহস বাড়ে—তুমি যেমন সাহসী, অন্যকে তেমন করে তুলো

অধ্যায় ৯:

দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি ও আত্মনির্ভরতা

"যে নিজের চাহিদা নিজে মেটাতে পারে, সে-ই প্রকৃতভাবে প্রস্তুত।"

স্বল্পমেয়াদি দুর্যোগে খাবার, পানি, ওষুধ দিয়ে কয়েকদিন টিকে থাকা সম্ভব। কিন্তু যদি দীর্ঘদিন সমস্যা চলে—যুদ্ধ, দুর্ভিক্ষ, অর্থনৈতিক বিপর্যয়, বিদ্যুৎহীনতা—তখন প্রয়োজন হয় *আত্মনির্ভরতার*।

১. খাদ্য উৎপাদন ও সংরক্ষণ

ছাদে বা উঠোনে:
- টব বা বোতলে সবজি চাষ (লাউ, টমেটো, ধনেপাতা)
- শাকসবজি, পেঁয়াজ, মরিচ নিজে লাগানো
- শুকনো খাবার ও বীজ সংরক্ষণ (ডাল, চাল, মসলা)

টিপস:
- সহজে জন্মানো, কম পানি লাগে এমন ফসল বেছে নাও
- শুকনো খাবার Rotate System এ ব্যবহার করো, নতুন মজুত রাখো

২. বিকল্প শক্তি ব্যবহার শিখো

- সোলার প্যানেল ইনস্টল করা (ছোট হলেও)
- চার্জিং স্টেশন নিজে বানানো
- বিদ্যুৎ ও গ্যাস না থাকলে রান্নার বিকল্প পদ্ধতি শেখা
- সস্তা শক্তির উৎস খোঁজা: কয়লা, কাঠ, জ্বালানি তেল

৩. পানির উৎস তৈরি করো

- বৃষ্টির পানি ধরে রাখার ব্যবস্থা (Rainwater harvesting)
- নলকূপ/ডিপ টিউবওয়েল থাকলে রক্ষণাবেক্ষণ করো
- পানির পরিশোধন শেখো (স্যান্ড ফিল্টার, ফিটকিরি, ফুটানো)
-নিজ এলাকার আশেপাশে কোথায় পানির উৎস আছে তা জেনে রাখো

৪. হস্তশিল্প ও দক্ষতা অর্জন

- কাপড় সেলাই, মেরামত শেখো
- ছোট যন্ত্রপাতি সারানো শিখে রাখো
- সাবান, মোমবাতি তৈরি শেখো

৫. অর্থ ও সম্পদ সংরক্ষণ

- নগদ টাকা হাতে রাখো
- স্বর্ণ/রুপা,জমি ক্রয়ে অর্থ বিনিয়োগ কর।

৬. সম্প্রদায়ের সঙ্গে সম্পর্ক রাখো

- প্রতিবেশীদের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক তৈরি করো
- সাহায্য বিনিময়ের নেটওয়ার্ক গড়ো
- যেকোনো বিপদে একা নয়, দলবদ্ধ থাকো

শেষ অধ্যায়:

উপসংহার ও সামগ্রিক পরিকল্পনা

"বিপদ কবে আসবে জানো না। কিন্তু প্রস্তুত থাকলে, তুমিই পারবে সবার আগে টিকে থাকতে।"

এই বইয়ে তুমি শিখলে কিভাবে:
- খাদ্য ও পানি সংরক্ষণ করবে
- নিরাপদ আশ্রয় ও সুরক্ষা নিশ্চিত করবে
- আলো, বিদ্যুৎ, জ্বালানি ও যোগাযোগের বিকল্প ব্যবস্থা রাখবে
- পরিবারকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করবে
- দীর্ঘমেয়াদি আত্মনির্ভর জীবন গড়বে

প্রিপিং কোনো আতঙ্ক ছড়ানোর বিষয় নয়—এটা “বুদ্ধিমানের প্রস্তুতি”। এটা মানে:
- ভবিষ্যতের অজানা ঝুঁকিকে চিনে রাখা
- নিজের ও পরিবারের দায়িত্ব নেওয়া
- বিপদে আতঙ্কিত না হয়ে সচেতন থাকা

✅সার্বিক প্রস্তুতির সংক্ষিপ্ত তালিকা (Checklist)

খাদ্য ও পানি:

✓ শুকনো খাবার ৭–৩০ দিনের জন্য

✓ বিশুদ্ধ পানির ব্যবস্থা ✓ ফিল্টার বা ট্যাবলেট

চিকিৎসা ও স্বাস্থ্য:

✓ ফার্স্ট এইড কিট ✓ ব্যক্তিগত ওষুধ ✓ স্যানিটেশন সামগ্রী

আলো ও জ্বালানি:

✓ টর্চ, সোলার লাইট ✓ মোমবাতি, ম্যাচ

✓ রান্নার বিকল্প ব্যবস্থা

যোগাযোগ ও তথ্য:

✓ জরুরি নম্বর ✓ বিকল্প চার্জার

✓ গুজব থেকে সাবধান

সুরক্ষা ও আশ্রয়:

✓ শক্ত দরজা-জানালা ✓ নিরাপদ স্থান চিহ্নিত

✓ পরিবারে দায়িত্ব ভাগ

আত্মনির্ভরতা ও দীর্ঘমেয়াদি প্রস্তুতি:

✓ সবজি চাষ ✓ বিকল্প শক্তি ✓ নিজস্ব দক্ষতা

★কিছু প্রয়োজনীয় পণ্য যা সংগ্রহ করে রাখা উচিত★

- স্ক্রু ড্রাইভার সেট (Screwdriver set) - হাতুড়ি (Hammer)
- করাত (Hand saw / Folding saw) - প্লায়ার (Plier)
- স্কচ টেপ ও ইলেকট্রিক টেপ (Duct tape / Electrical tape)
- নাট-বল্টু, স্ক্রু (Nut, Bolt, Screw)
- গেরিলা গ্লু / এপোক্সি (Strong Adhesive / Epoxy)
- রশি (Rope) - তার কাটার (Wire Cutter)
- গ্লাভস (Gloves) - গগলস (Goggles)
- মুখোশ / মাস্ক (Dust Mask / N95)
- সেফটি নাইফ / মাল্টিটুল (Safety Knife / Multitool)
- মই (Ladder) - রেডিও (Battery / Solar Emergency Radio)
- মাল্টিমিটার (Multimeter)

শেষ কথা:

"ভয় নয়, প্রস্তুতি হোক ভরসা।ভবিষ্যতের জন্য তোমার সচেতনতা হতে পারে আরও দশজনের বাঁচার আশা।"

এই বই যদি তোমাকে সামান্য হলেও প্রস্তুত হতে সাহায্য করে,সেটাই সবচেয়ে বড় অর্জন।